

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R3. 2. 1

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、私たちの生活は大きな変化を余儀なくされています。感染した人はもとより、感染していない人にも多くのネガティブな影響を与えています。未知のウイルスへの不安や恐怖は相当なものです。ストレスにはよいストレスと、よくないストレスがあり、よくないストレスが溜まっていくと、心だけでなく、体の調子にも悪い影響がでます。同じ要因でも人によって、またタイミングによっても『よい/よくない』が変わるようです。対処する方法を見つけ、うまく付き合っていきたいですね。

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、
良質な睡眠を
しっかりとります。



3つの「R」で上手に ストレス対処!

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。
体を動かすのも
よいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな?」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいものですね。

花粉症にそなえよう！

まだ冬の寒さが続いています、早い人では1月くらいから花粉症の症状が出始めます。

また、今までまったく平気だった人でも、突然になってしまうこともあります。

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温の高い日、風が強いときによく飛びます。そんな日は、3つのステップで花粉をガードしましょう！

(ステップ1)

出かけるときは、帽子・メガネ・ツルツルした素材の服でガード！

(ステップ2)

家に帰ったら、家の中に入る前に、体についた花粉を外で払い落としましょう。

(ステップ3)

顔や手を洗ったり、うがいをし、体や喉についた花粉を洗い流しましょう。



花粉症の主な症状



アレルギーのこと、知っていますか？



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス(金属)によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります(アナフィラキシー)。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。